



# 14-Tage-Basenkur

Das Kurzzeit-Programm zum Entsäuern und Entschlacken, zum Wohlfühlen und zum Abnehmen

● **Die Vorteile:**

- Entsäuerung des Körpers durch konsequent basische Ernährung
- Gewichtsreduktion, Energie und Wohlbefinden
- Vielseitige und schmackhafte Rezepte
- Leicht in den Alltag zu integrieren

● **Das Programm:**

Sie ernähren sich 14 Tage lang basisch und nach den Regeln der Trennkost. In 2 Treffen erhalten Sie von mir Ihre persönliche Betreuung der Kur.

● **Der Termin:**

Der Einstieg ist jederzeit möglich und wird von Ihnen frei gewählt. Sie können Ihren ganz normalen Alltag weiter leben, arbeiten gehen, Sport treiben...

● **Der Kursinhalt:**

Zum Beginn im 1. Treffen habe ich für Sie einen Ordner voller Anleitungen, Rezepte und Fachinfos vorbereitet, dazu gibt es einen täglichen Newsletter, Motivationshilfen, Einkaufslisten und individuelle Unterstützung. Beim 2. Treffen erfolgt eine Auswertung, und wir legen Ziele für die Zeit nach der Kur fest. Mit den Materialien können Sie das Programm später jederzeit eigenständig wiederholen.

● **Die Kosten:**

75 Euro (incl.MWSt) für alle Materialien und Treffen.  
Freund/innen-Tarif für 2 Personen: 65 Euro/Person.

● **Anmeldung und weitere Infos:**

In der Praxis MUTprobe bei Martina Jänicke oder auf [www.praxis-mutprobe.de/trennkost](http://www.praxis-mutprobe.de/trennkost)

Ich freue mich auf Sie!

